

## Guía para mantener una convivencia saludable en familia durante el confinamiento

- Organizar unas rutinas que permitan que los días sean productivos y especialmente nos carguen de energía
- Meridiano Seguros facilita herramientas útiles para estructurar la jornada a través del aprendizaje, el ocio, la actividad física y las tareas compartidas

Alicante, 9 de abril de 2020

El confinamiento responsable al que está obligada la población estos días para frenar la propagación del coronavirus, ha **cambiado la forma de vida y la rutina diaria de la mayoría de las familias de la noche a la mañana**. Lo que para muchos padres y madres con niños podía ser una situación ideal y deseada hace unos meses atrás - pasar más tiempo con sus hijos- puede llevar a momentos de tensión o malestar por **la intensidad de la convivencia**, 24 horas al día, en un **espacio limitado** como es el hogar.

Para **mantener una convivencia saludable a nivel físico, mental y espiritual en familia** durante la cuarentena decretada por ley, resulta tan importante respetar las medidas de prevención y seguridad cuando se realizan salidas a los lugares permitidos, como mantener un enfoque positivo en casa. **Organizar unas rutinas** que nos ayuden para que los días sean productivos, nos carguen de energía y pese a todo, nos hagan felices ¡es fundamental!

Se trata de una situación nueva para todos y es natural que se produzcan momentos difíciles de gestionar. [Meridiano Seguros](#) propone una **guía con herramientas útiles para estructurar la jornada** a través del aprendizaje, el ocio, la actividad física y las tareas compartidas de forma que se haga más llevadera para todos. La propuesta se estructura a través de un calendario diario donde vamos anotando las diferentes actividades:

1. **La sobreinformación no informa.** Atender las noticias solo 2 veces al día es suficiente para estar informado.
2. **Nosotros también somos héroes.** Salgamos a aplaudir a las 20h. Los aplausos también van por todos los que nos quedamos en casa porque así estamos salvando vidas.
3. **A quién vamos a ver hoy.** Hagamos una lista de personas con las que hacer videollamadas, así todos los días saludamos a alguien diferente de nuestra familia y amigos.
4. **Hoy bailamos al son de mi canción.** Cada día cada miembro de la familia elegirá una canción y el resto la escuchamos, la bailamos, la cantamos y la disfrutamos juntos.
5. **Ejercita también tu mente.** Combinar deberes y el trabajo con otras actividades que hagan trabajar nuestro ingenio: manualidades, recetas, juegos de mesa...

6. **Yo leo, ¿tú qué lees?** Dedicaremos un ratito a solas para leer algo que nos guste y después ponerlo en común con el resto de la familia.
7. **Todos somos útiles en casa.** Cada día un miembro se encargará de alguna tarea de casa para que todos podamos contribuir a que el espacio sea acogedor y agradable.
8. **Un ratito a solas para cada uno.** Dentro de nuestras posibilidades, es muy importante que busquemos un rato cada día para estar con nosotros mismos.
9. **Qué hacemos mañana.** Calendario en mano y junto con los niños preparemos las cosas que haremos al día siguiente.
10. **Demos las gracias.** Al finalizar la jornada, todos juntos diremos 3 cosas que nos han sacado una sonrisa o nos han alegrado el día.

Además, para aquellas familias a las que les ha tocado **teletrabajar con los niños en casa**, haciendo malabares con el portátil y el móvil mientras saltan entre juguetes desparramados y atienden las demandas de los más pequeños, este decálogo recoge un **anexo con una serie de pautas y recomendaciones útiles** para organizarnos ante esta situación.

También nos recuerda que no pasa nada si no se llega a todo, ya estamos haciendo algo muy grande manteniendo a nuestra familia en casa, en un ambiente saludable y seguro.

Consultar guía completa aquí: <https://www.segurosmeridiano.com/guia-confinamiento>

## PRENSA

María Moltó

(+34) 607 431 286

[asvprensa@grupoasv.com](mailto:asvprensa@grupoasv.com)

[www.segurosmeridiano.com](http://www.segurosmeridiano.com)

Síguenos en nuestros perfiles de [Facebook](#) y [Twitter](#)